

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PERKUMPULAN
SEPAKBOLA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
Muhammad Hilman
NIM 12601244105

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta” yang disusun oleh Muhammad Hilman, NIM 12601244105 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 10 Mei 2016
Pembimbing,



Komarudin, MA.
NIP. 19749282003121002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan siswa lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 21 April 2016
yang menyatakan,

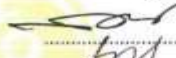

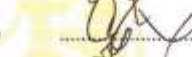

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Muhammad Hilman', with a stylized flourish at the end.

Muhammad Hilman
NIM. 12601244105

PENGESAHAN


Skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta” yang disusun oleh Muhammad Hilman, NIM 12601244105 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 09 Juni 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Komarudin, M.A	Ketua		22/6-2016
Yuyun Ari W, M.Or	Sekretaris		21/6-2016
Agus Sumhendartin S, M.Pd	Penguji I (Utama)		13/6-2016
Hari Yulianto, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		16/6-2016

Yogyakarta, Juni 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

“ Dalamilah satu disiplin ilmu, maka dengan begitu kau dapat menggapai untuk menguasai segala disiplin ilmu“
(Burhanuddin Az Zarnuzi)

PERSEMBAHAN

Seiring doa dan rasa syukur kehadiran Allah SWT, karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orangtua saya Bapak H.M Kudsi dan Ibu Hj. Khaeriah (Alm) yang dengan segenap jiwa dan raga selalu membimbing, memberi arahan, nasehat, semangat, motivasi, kasih sayang, doa, serta pengorbanan tak ternilai, dan juga untuk saudara saya yang selalu memberi inspirasi, semangat, dan motivasi.
2. Segenap keluarga besar yang selalu memberikan semangat, dukungan, motivasi, dan doanya.

PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PERKUMPULAN SEPAKBOLA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Oleh
Muhammad Hilman
NIM 12601244105

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum terkontrolnya latihan kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survei*. Subjek penelitian ini adalah pemain Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta ini berjumlah 25 orang. Instrumen yang digunakan adalah *grip strength*, *Tes back and leg dynamometer*, *sit up*, *push up*, *squat jump*, *tes lari 50 m*, *tes shuttle run*, *Tes sit and reach*, *Tes vertical jump*, dan *tes Balke*. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 19 siswa atau 76%. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 6 orang atau 24%, sedang 19 orang atau 76%, kurang 0 orang atau 0%, kurang sekali 0 orang atau 0%.

Kata Kunci : *kondisi fisik, sepakbola,*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas karunia, hidayah, dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta “ dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta.

Disadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk menuntut ilmu dan memberikan fasilitas belajar bagi penulis.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. selaku Ketua Jurusan POR FIK UNY yang telah memberikan izin penelitian ini dan memberikan dorongan kepada penulis.
4. Bapak Komarudin, MA. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan sehingga terselesaikannya tugas akhir skripsi ini.

5. Bapak Drs. Agus Sumhendartin.S.M.Pd selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sejak pertama masuk kuliah sampai lulus kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
6. Semua teman-teman seperjuangan PJKR D angkatan 2012. Terima kasih atas dukungan dan bantuannya.
7. Teman-teman pemain di Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang menjadi sampel penelitian dan teman berlatihku selama ini. Terima kasih atas bantuan, dukungan, dan persahabatannya.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga amal baik dari berbagai pihak tersebut mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT. Di sadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, kritik dan saran sangat diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, April 2016



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 9
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Profil	9
2. Hakikat Kondisi Fisik	10
a. Pengertian Kondisi Fisik	10
b. Komponen Kondisi Fisik	11
c. Manfaat Kondisi Fisik	12
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	14
e. Kondisi Fisik yang diperlukan Dalam Sepakbola	14
3. Hakikat Sepakbola	17
4. Hakikat P.S UNY dalam UKM Sepakbola UNY	9
a. UKM Olahraga UNY	19
b. Tujuan dan Fungsi UKM.....	20
c. PS. UNY.....	20
B. Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Berpikir	23

BAB III. METODE PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian	25
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
C. Subjek Penelitian	26
D. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian	26
E. Instrumen Penelitian	26
F. Teknik Pengumpulan Data	32
G. Teknik Analisis Data	32
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian.....	35
B. Pembahasan.....	37
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Implikasi.....	40
C. Saran.....	40
D. Keterbatasan Penelitian.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepakbola (Putra).....	34
Tabel 2. Modifikasi Kategori Profil Kondisi Fisik Cabang Olahraga Sepakbola (Putra)	34
Tabel 3. Deskripsi Statistik Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS. UNY.....	35
Tabel 4. Kategorisasi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS. UNY.....	36

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. <i>Hand Dynamometer</i>	27
Gambar 2. <i>Back and Leg Dynamometer</i>	28
Gambar 3. <i>Sit Up</i>	28
Gambar 4. <i>Push Up</i>	28
Gambar 5. Lari 50 Meter.....	29
Gambar 6. <i>Shuttle Run</i>	30
Gambar 7. <i>Bangku Sit and Reach</i>	30
Gambar 8. <i>Vertical Jump</i>	31
Gambar 9. Lari 15 Menit.....	32
Gambar 10. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS. UNY	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing Proposal TAS	45
Lampiran 2. Surat Keterangan Permohonan Ijin Penelitian Dari Fakultas	46
Lampiran 3. Surat Keterangan Peminjaman Alat	47
Lampiran 4. Kartu Bimbingan TAS	48
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch	49
Lampiran 6. Sertifikat Hasil Kalibrasi	50
Lampiran 7. Instrumen Tes	51
Lampiran 8. Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik	54
Lampiran 9. Deskripsi Data	55
Lampiran 10. Data Pemain.,.....	56
Lampiran 11. Dokumentasi Foto Penelitian.....	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Akhir-akhir ini, sepakbola menjadi suatu olahraga yang begitu populer di berbagai belahan dunia termasuk juga di Indonesia dan sudah tidak asing lagi terdengar di telinga kita. Semua orang suka dengan sepakbola baik itu orang tua, dewasa hingga anak-anak, tidak hanya kaum laki-laki saja yang gemar dengan olahraga ini bahkan kaum perempuan pun suka dengan sepakbola. Menjamurnya permainan sepakbola telah merambah ke semua daerah di tanah air, tidak hanya di daerah perkotaan tetapi di daerah pedesaan juga sering memainkan olahraga sepakbola.

Selain itu, sepakbola juga dikenal secara global sehingga olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu dunia. Permainan sepakbola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga, disamping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental adalah kondisi fisik. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntunan setiap cabang olahraga. Di sisi lainnya banyak pula cabang

olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu, ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan sepakbola, bola basket, bola voli, dan lain sebagainya. Oleh karena itulah untuk mengetahui komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu adanya pemahaman yang menyeluruh terhadap kondisi fisik.

Menurut Mochamad Sajoto (1999: 8) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Komponen-komponen kondisi fisik menurut Mochamad Sajoto (1999: 8-10) yaitu (1) kekuatan (*strength*), (2) daya tahan (*endurance*), (3) daya otot (*muscular power*), (4) kecepatan (*speed*), (5) daya lentur (*flexibility*), (6) kelincahan (*agility*), (7) koordinasi (*coordination*), (8) keseimbangan (*balance*), (9) ketepatan (*accuracy*) dan, (10) reaksi (*reaction*). Lebih lanjut dijelaskan oleh Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234) bahwa komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga sepakbola (putra) yaitu (1) kekuatan, (2) daya tahan otot, (3) speed, (4) kelincahan, (5) fleksibilitas, (6) power dan, (7) daya tahan jantung paru.

Selain kondisi fisik yang prima harus tetap terjaga, hal yang tidak kalah penting dalam sepakbola adalah teknik dasar atau keterampilan dasar sepakbola yang hendaknya dimiliki oleh masing-masing individu. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah berposisi sebagai penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Sepakbola berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua (Sucipto, dkk. 2000: 7).

Didalam permainan sepakbola terdapat berbagai pemain yang di antaranya ada penyerang (*striker*) atau pemain depan, gelandang (*midfielder*) atau pemain tengah, pemain belakang (*defender*), dan penjaga gawang (*goalkeeper*). Kemudian dari berbagai macam pemain penyerang terdiri atas penyerang kanan dan penyerang kiri, gelandang terdiri atas gelandang gelandang kanan, gelandang kiri dan gelandang tengah. Selain pemain penyerang dan pemain gelandang ada juga pemain belakang (*defender*) yang biasa disebut pemain bek (pertahanan) yang terdiri atas bek kanan, bek kiri dan bek tengah serta seorang penjaga gawang (*goalkeeper*).

Untuk membina prestasi yang baik, maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola.

Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung.

Pembelajaran sepakbola, mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu: (1) Pembinaan teknik (keterampilan), (2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), (3) Pembinaan taktik, (4) Kematangan juara. Bukan hanya sekedar fisik, teknik, taktik, dan mental tetapi keterampilan dasar bermain sepakbola juga diperhatikan dalam bermain sepakbola. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal karena salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan. Untuk meningkatkan prestasi sepakbola banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Karena dengan beberapa faktor yang dipaparkan sebelumnya itu semua sangat diperlukan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola seperti latihan *dribble*, *passing*, *control*, *shooting*, dan *heading*.

Sedangkan dari segi nonfisik mencakup hal-hal diantaranya, Motivasi, yaitu dorongan yang kuat untuk menjadi pemain yang baik harus ada dalam diri pemain tersebut. Kemudian daya juang yaitu merupakan sifat yang paling penting dalam permainan sepakbola. Ada kalanya teknik yang tinggi dapat dikalahkan oleh daya juang pemain yang tekniknya lebih rendah. Terakhir kerjasama sepakbola adalah permainan tim. Setiap pemain harus mampu memupuk kerjasama dengan pemain lain.

Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu Universitas yang berprestasi didalam bidang olahraga, salah satunya adalah sepakbola. Bernama Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta, latihan seminggu tiga kali yakni pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at di Stadion Atletik dan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta dimulai pukul 15.30. Pembina dari Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta ini adalah Bapak Komarudin, MA. dan dilatih oleh Guntur Utomo, Geovani Akbar, Resha Rasfanjani dan Wawan Darmawan. Disetiap latihan yang diberikan oleh pelatih adalah latihan taktik dan strategi terkadang latihan kondisi fisik di Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta dilakukan bersamaan dengan melatih teknik, tetapi untuk latihan kondisi fisik ini tidak terkontrol, Sebab: (1). Latihan untuk kondisi fisik dijadikan satu dengan latihan teknik (latihan kondisi fisik *include* dalam latihan teknik, (2). Latihan kondisi fisik juga disampaikan bersamaan dengan latihan taktik.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta”. Hal ini mengingat kurang terkontrolnya latihan fisik para pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, terdapat beberapa masalah yang berkaitan dengan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahui Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dalam latihan yang diadakan setiap tiga kali seminggu, porsi latihan fisik lebih sedikit.
3. Jadwal latihan fisik yang kurang terprogram.

C. Batasan Masalah

Supaya lebih terfokus dalam penelitian ini memiliki beberapa batasan agar tidak melebar dan agar dapat kesepahaman penafsiran tentang substansi yang ada dalam penelitian ini. Penelitian ini hanya ingin mengetahui Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang diajukan oleh penulis dalam penelitian ini adalah seberapa tinggi profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta dari tes fisik yang diberikan.

F. Manfaat Penelitian

Pada penelitian profil kondisi fisik pemain sepakbola perkumpulan sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

- a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai yang sesuai dengan hasil penelitian.
- b. Dapat dijadikan suatu gambaran bahwa dengan semakin bagus profil kondisi fisik seorang pemain maka dapat pula menunjang prestasi seorang pemain.

2. Secara Praktis

- a. Bagi atlet, supaya atlet mengetahui profil yang dimilikinya, serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, profil kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting.
- b. Bagi Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta, dapat digunakan sebagai dokumentasi dan pendataan atlet secara lengkap serta sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim saat akan menghadapi kompetisi.

- c. Bagi pelatih, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Profil

Profil adalah pandangan dari samping, sketsa biografi, dan grafik atau ikhtisar yg memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Profil menurut Hasan Alwi (2005:16) adalah gambaran mengenai seseorang. Profil seseorang pada umumnya digunakan sebagai informasi yang mengacu pada data yang sebenarnya dari data diri seseorang itu sendiri yang berisi tentang nama, umur, pekerjaan, status, jenis kelamin dan informasi lain yang sekiranya layak untuk di publikasikan. Sedangkan menurut Sri Rumini, (1983 :1) profil merupakan pandangan sisi, garis besar, biografi, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu yang memiliki usia yang sama.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa profil adalah sketsa biografis dan penampang yang tampak baik berupa grafik, diagram atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan seseorang atau sesuatu. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan profil adalah gambaran tentang keadaan kondisi fisik pemain sepakbola yang tergabung dalam Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang tak kalah penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Menurut Sugiyanto (dalam Dwi Hartanto, 2014: 10), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Mochamad Sajoto (1999: 8), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

Menurut dua pengertian mengenai kondisi fisik di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan segala aktivitas fisik dan merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharaannya.

b. Komponen Kondisi Fisik

Menurut Mochamad Sajoto (1999: 8), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Adanya 10 komponen kondisi fisik tersebut, adalah:

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
 - a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
 - b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mngerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 5) Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguuran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi diarea tertentu.
- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
- 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Dalam Depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan *cardiovascular* akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

2) Jenis Kelamin

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar *hemoglobin* yang lebih rendah dibanding dengan pria.

3) Genetik

Daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

4) Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan *cardiovaskuler* dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

5) Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan *cardiovascular*. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.

6) Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Lebih lanjut menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta social ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

d. Manfaat Kondisi Fisik

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (2001: 4), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh, diantaranya:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewadiperlukan.
- 6) Apabila kelima keadaan di atas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat diktu-waktu respon.

katakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

e. Kondisi Fisik yang diperlukan dalam Sepakbola

Komponen dan klasifikasi kemampuan cabang olahraga sepakbola putra menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234) sebagai berikut :

a. Kekuatan

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal dilakukan oleh otot atau

sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan otot yang diperlukan dalam sepakbola terdiri atas :

- 1) Otot lengan dan bahu
- 2) Otot punggung
- 3) Otot tungkai

b. Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu yang lama. Daya tahan otot yang diperlukan dalam sepakbola terdiri atas:

- 1) otot perut
- 2) otot tangan dan bahu
- 3) otot tungkai

c. *Speed*

Speed atau kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu.

d. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.

e. Fleksibilitas

Fleksibilitas atau kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

f. Power

Power atau daya ledak disebut juga kekuatan eksplosif. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *Power* yang diperlukan dalam sepakbola adalah otot tungkai.

g. Daya tahan jantung paru

Daya tahan jantung dan paru adalah kapasitas sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dan darah) dan sistem respirasi (paru) untuk mendistribusikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot-otot tersebut.

Menurut Yanto Kusyanto, (1999: 25) teknik badan ditujukan untuk perkembangan kemampuan fisik untuk mencapai kesegaran fisik, agar dapat bermain sebaik-baiknya. Secara umum unsur-unsur kemampuan fisik terdiri atas:

- a. Kecepatan, yaitu kecepatan lari, kecepatan bereaksi, dan kecepatan bergerak.
- b. Kekuatan, yaitu untuk menguatkan otot-otot yang diperlukan dalam bermain sepakbola, misalnya otot kaki untuk menendang, otot bahu untuk *body-charge*.
- c. Daya tahan, yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot.
- d. Kelincahan, yaitu kecepatan merubah arah, dan gerak tipu dalam permainan sepakbola.

- e. Kelentukan, yaitu kelentukan badan, agar gerakan menjadi mudah dan luwes

3. Hakikat Sepakbola

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh 11 (sebelas) pemain setiap regunya menggunakan bola sepak dan dimainkan di atas lapangan rumput. Tujuan dari permainan sepakbola adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Karakteristik utama yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan (kecuali penjaga gawang).

Menurut Muhajir (2004: 22) “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Didalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Menurut Kemendikbud (2014: 146) sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola.

Dari dua pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sepakbola adalah permainan antara 2 (dua) regu yang masing-masing regu terdiri dari

11 (sebelas) pemain dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan di area kotak penalti. Setiap regu/ tim berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan.

Dalam *Laws of the Game FIFA* (2011: 1-6) lapangan permainan sepakbola harus berbentuk persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang. Panjang garis samping lapangan mesti lebih besar dari garis gawang. Panjang garis samping lapangan 90-120 m (100-130 yard) dan garis lebar lapangan 45-90 m (50-100 yard). Ukuran standar lapangan internasional dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 100-110 m dan lebar antara 64-75 m. Semua garis mesti mempunyai lebar yang sama dan tidak boleh lebih dari 12 cm (5 inci).

Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran dengan radius 9,15 m (10 yard). Untuk tendangan sudut, dari setiap sudut dibuat seperempat lingkaran dengan radius 1 m (1 yard) ke dalam lapangan permainan.. gawang terdiri dari dua tiang tegak lurus yang sama jaraknya dari tiang bendera sudut dan dihubungkan secara horizontal oleh sebuah mistar atau palang gawang. Tiang dan mistar gawang harus terbuat dari kayu, logam atau bahan lain yang disetujui. Bentuknya harus bujursangkar, persegi

panjang, atau bulat panjang dan mesti tidak berbahaya bagi keselamatan pemain. Lebar gawang adalah 7,32 m (8 yard) dan jarak bagian bawah mistar atau palang gawang ke tanah adalah 2,44 m (8 kaki).

Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 m (6 yard) ke depan dengan panjang 18,3 m (20 yard). Titik *penalty* berjarak 11 m (12 yard) yang diukur dari garis gawang. Berikut ini gambar lapangan sepakbola.

4. Hakikat Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta dalam UKM Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta

a. UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Olahraga UNY

Unit Kegiatan Mahasiswa olahraga merupakan bidang minat dan kegemaran mahasiswa di dalam bidang olahraga yang dikembangkan oleh perguruan tinggi. UKM olahraga juga merupakan wahana untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat pengembangan bakat jasmani untuk meningkatkan keterampilan dan manajemen mahasiswa. Dengan adanya UKM mahasiswa mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensi, mengerjakan kegiatan yang selaras dengan bakat, motivasi, inisiatif, kreatifitas, keterampilan dan kepribadian.

Menurut Herminarto Sofyan (2007: 6-9) upaya pengembangan olahraga di perguruan tinggi adalah sebagai berikut:

- 1) Menata sistem pembinaan dan pengembangan olahraga secara terpadu dan berkelanjutan dalam konteks kegiatan kurikuler, ko-kurikuler dan atau ekstrakurikuler.
- 2) Meningkatkan akses dan partisipasi mahasiswa dalam kegiatan keolahragaan kampus baik untuk prestasi keolahragaan maupun untuk kesehatan dan kebugaran jasmani serta membentuk watak bangsa.
- 3) Optimalisasi sarana dan prasarana olahraga yang sudah tersedia untuk mendukung pembinaan olahraga.

- 4) Meningkatkan upaya pengembangan prestasi olahraga secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan.
- 5) Meningkatkan pola kemitraan dan kewirausahaan dalam upaya menggali potensi ekonomi olahraga melalui pengembangan kompetensi olahraga antar kampus dan pemanfaatan sarana dan prasarana olah masyarakat.
- 6) Mengembangkan sistem penghargaan dan meningkatkan kesejahteraan atlet, pelatih, dan tenaga keolahragaan.

b. Tujuan dan Fungsi UKM

Mujahidin Prabowo Aji (2008) tujuan UKM olahraga adalah untuk menyalurkan minat dan kegemaran dalam bidang olahraga agar dapat mengembangkan kemampuan berorganisasi, kepemimpinan, meningkatkan kesehatan jiwa dan kesegaran jasmani, menanamkan jiwa sportif, kedisiplinan, dan pencapaian prestasi dalam berbagai bidang olahraga. Sedangkan fungsi UKM adalah sebagai wahana untuk merencanakan, melaksanakan dan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler ditingkat perguruan tinggi yang bersifat minat dan pengembangan bakat, kesejahteraan mahasiswa serta pengabdian pada masyarakat.

c. Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta

Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta melakukan latihan tiga kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Senin, Rabu dan Jum'at, di stadion Atletik dan sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta jl. Colombo no. 1 Yogyakarta. Adapun keunggulan Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta adalah dapat meningkatkan prestasi mahasiswa dalam bidang olahraga sepakbola dan mahasiswa dapat

mengembangkan potensi, mengerjakan kegiatan yang selaras dengan bakat, motivasi, inisiatif, kreatifitas, keterampilan, dan kepribadian.

Perkembangan Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta dari tahun ketahun mengalami peningkatan. Prestasi-prestasi yang meningkat. Prestasi Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta 4 tahun terakhir adalah :

- 1) Juara I invitasi sepakbola antar Perguruan Tinggi se-DIY di Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2011.
- 2) Juara II Kompetisi Divisi Utama PSIM Pengcab. Kota Yogyakarta tahun 2011.
- 3) Juara 1 LPI Tingkat Perguruan Tinggi DIY tahun 2012
- 4) Juara 2 LPI Tingkat Perguruan Tinggi DIY tahun 2013
- 5) Juara 1 LPI Tingkat Perguruan Tinggi DIY tahun 2014
- 6) Juara 2 UNSUED CUP tahun 2015
- 7) Juara 1 MMTC CUP tahun 2015
- 8) Juara 1 REKTOR CUP UGM tahun 2015
- 9) Peringkat 4 Kompetisi Divisi Utama PSIM Pengcab. Kota Yogyakarta tahun 2016

B. Penelitian yang Relevan

Beberapa hasil penelitian yang hampir sama atau relevan dengan penelitian ini yang bisa digunakan sebagai referensi tambahan antara lain penelitian yang dilakukan oleh:

1. Wahyu Lestari (2013) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta”. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola putri binangun Kulon Progo Yogyakarta. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sebanyak 25 pemain. Instrumen yang digunakan adalah (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer*, (2) daya tahan otot perut diukur dengan *sit-ups*, (3) kecepatan menggunakan tes lari 50 meter, (4) kelincahan menggunakan *shuttle-run*, (5) fleksibilitas menggunakan *sit and reach*, (6) *power* otot tungkai menggunakan *vertical jump test*. dan (7) dan daya tahan jantung paru menggunakan tes lari 15 menit. Dari 7 item tes yang dilaksanakan, ternyata profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta semuanya memperoleh kategori kurang.
2. Penelitian oleh Dwi Hartanto (2014) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMK Maarif 1 Wates”. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sebanyak 16 siswa. Instrumen yang digunakan adalah (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back*

dynamometer, (2) kecepatan diukur dengan lari 60m, (3) kelincahan menggunakan *Illinois Agility Run Test*, (4) power menggunakan *vertical jump*, (5) fleksibilitas menggunakan *sit and reach*, dan (6) daya tahan aerobik menggunakan *multi stage test*. profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates berdasarkan T skor masuk dalam kategori sedang.

Penelitian tersebut di atas relevan dengan penelitian ini, karena meneliti mengenai profil kondisi fisik dan komponen kondisi fisik yang digunakan juga hampir sama, meskipun ada sedikit perbedaan dan hasil dari kedua penelitian diatas juga berbeda.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang dan kajian pustaka, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet sepakbola. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam atlet dan dari luar atlet. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan dicapai.

Oleh sebab itu kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, supaya seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena

dapat berpengaruh pula pada saat pertandingan. Kondisi fisik ini terdiri dari tinggi badan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, maupun kelentukan.

Maka setiap pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang pemain sepakbola juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan. Selain itu, pemain yang memiliki kondisi fisik bagus akan cepat dalam proses pemulihan saat mengikuti latihan maupun pertandingan yang berat.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa ada suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sesuai dengan desain penelitian tersebut, maka variabel dalam penelitian ini adalah profil kondisi fisik pemain sepakbola di Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut, Kondisi fisik adalah kemampuan pemain sepakbola di Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta dalam memfungsikan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik, yang meliputi 1) kekuatan (otot lengan & bahu, otot punggung, otot tungkai), 2) daya tahan otot (otot perut, otot lengan & bahu, otot tungkai), 3) *speed*, 4) kelincahan, 5) fleksibilitas, 6) power (otot tungkai), dan 7) daya tahan jantung dan paru, yang diukur dengan pedoman tes menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234).

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang tergabung dalam Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang dipersiapkan untuk mengikuti kompetisi Divisi utama Pengcab Kota Jogja Tahun 2016. Mahasiswa yang terdaftar dalam Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta ini berjumlah 25 orang.

D. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang beralamatkan di Jl. Kolombo No. 1, Yogyakarta 55281 Tlp. 513092, 586168 psw 282, 284,241 Pengambilan data tes kondisi fisik dilaksanakan di Stadion Atletik dan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Pengambilan data dilaksanakan selama 1 hari dan dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 26 Februari 2016 pada pukul 15.30 WIB-selesai.

E. Instrumen Penelitian

Didalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. (Sugiyono, 2013: 305).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yang berkaitan dengan profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan

Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yaitu : dengan 11 (sebelas) item tes dijelaskan sebagai berikut :

1. Kekuatan

- a) *Grip Strength* Tes. Testi mendapatkan dua kali kesempatan untuk melakukan tes ini, nilai yang diperoleh testi adalah kekuatan terbesar diantara dua ulangan yang dilakukan dari setiap tangan. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 121)



Gambar 1. *Grip Strength*

Sumber: Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 122)

- b) Tes *back dynamometer*. Testi mendapatkan 3 kali kesempatan untuk melakukan tes ini, dan hasil yang diambil adalah yang tertinggi. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 124)
- c) Tes *leg dynamometer*. Testi mendapatkan 3 kali kesempatan untuk melakukan tes ini, dan hasil yang diambil adalah yang tertinggi. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 124)

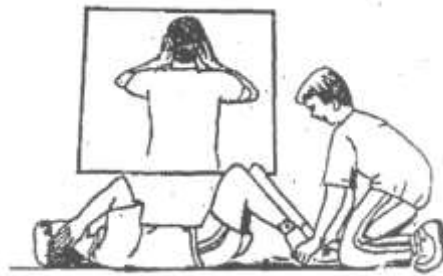


Gambar 2. *Back and Leg Dynamometer*

Sumber : Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 125)

2. Daya Tahan Otot

- d) Tes *sit up*. Testi melakukan tes tersebut selama 60 detik. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 58)



Gambar 3. *Sit up*

Sumber : Kemendiknas (2010: 14)

- a) Tes *push up*. Testi melakukan tes tersebut selama 60 detik. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 62)



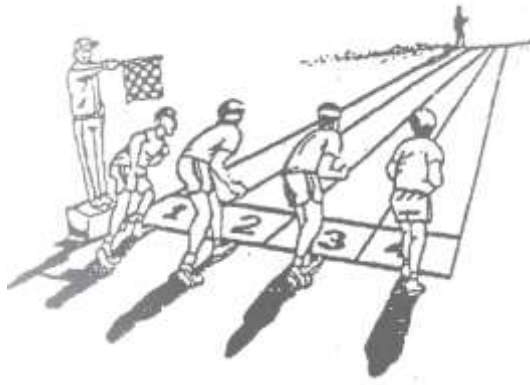
Gambar 4. *Push up*

Sumber : Kebugaran Jasmani (2013: 105)

f) Tes *squat jump*. Testi melakukan tes tersebut selama 60 detik. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 58)

3. Kecepatan

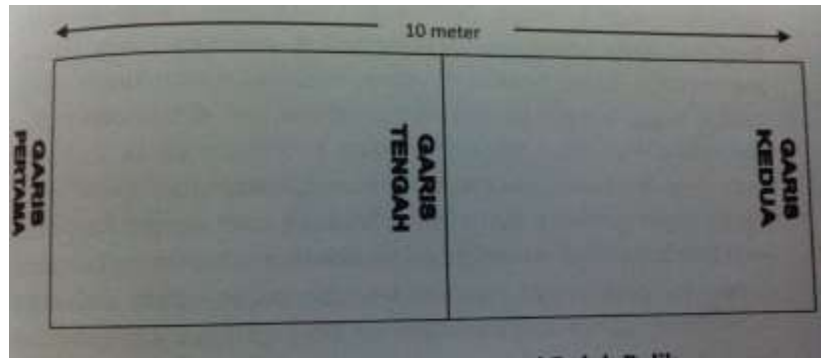
g) Tes lari 50 meter. Testi diberikan kesempatan dua kali kesempatan, menentukan skor dengan cara mencatat jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua kali percobaan. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 129)



Gambar 5. Lari 50 meter
Sumber : Kemendiknas (2010: 7)

4. Kelincahan

h) Tes *Suttle run*. Testi diberi kesempatan melakukan tes selama satu kali, waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari *start* sampai *finish*. Catatan waktu yang dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik). Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 157).



Gambar 6. *Shuttle run*

Sumber : Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 157)

5. Kelentukan

- i) Tes *sit and reach*. Pelaksanaan testi duduk di lantai dengan kedua kaki lurus menempel pada kotak tanpa alas kaki. Kemudian secara perlahan membungkukkan badan dengan posisi lengan lurus ke depan sejauh-jauhnya agar menempel mistar dan sikap ini dipertahankan selama 3 detik. Testi diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 4 kali kesempatan. Hasil yang dicatat adalah hasil atau skor terjauh dari empat kali kesempatan. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 129)

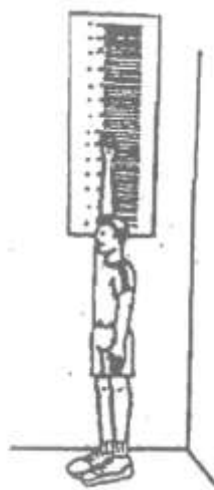


Gambar 7. *Sit and reach*

Sumber : Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 125)

6. *Power*

- j) Tes *vertical jump*. Testi diberi kesempatan sebanyak tiga kali percobaan. Menentukan skor dengan cara mencari selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat dari tiga kali percobaan. Tinggi jangkauan diukur dalam satuan centimeter. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 141).



Gambar 8. *Vertical Jump*

Sumber : Kemendiknas (2010: 18)

7. Daya Tahan Jantung Paru

- k) Tes lari 15 menit (tes balke) untuk mengetahui daya tahan kerja jantung dan pernafasan, jarak yang ditempuh orang coba tersebut selama 15 menit, dicatat sampai dalam satuan meter. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 67)



Gambar 9. Lari 15 menit
Sumber : Kemendiknas (2010: 21)

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2013: 308). Pada saat mengambil data, diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk menghindari resiko terkena cedera saat melakukan tes, untuk kemudian diberikan penjelasan mengenai petunjuk dalam melakukan tes. Setiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali tes dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik. Testi melakukan tes secara berurutan, setelah selesai giliran yang pertama maka dimulai lagi tes yang kedua kalinya melakukan tes mulai dari awal.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran nyata sesuai dengan yang ada di lapangan tentang profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik

deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendiskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2013: 207).

Setelah diketahui profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditentukan berapa besar persentase. Cara menghitung persen dengan rumus yaitu:

$$\text{Persentase hasil (\%)} \quad P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya
n = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)
P = angka persentase

Sumber: Anas Sudjono (2012: 43)

Analisis mengenai kategori profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta, hasil penelitian dituangkan dalam 5 kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234) pengkategorian berdasarkan nilai yang diraih pemain dalam melakukan tes. Berikut ini adalah tabel kategori profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta:

Tabel 1. Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepakbola (Putra)

No	Komponen	Teknik Pengukuran	Klasifikasi				
			Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik Sekali
1	Kekuatan : Otot lengan & bahu Otot punggung Otot tungkai	Hand dynamometer Back dynamometer Leg dynamometer	23-29 59-79,5 77-145	30-36 80-100,5 146-214	37-43 101-122 215-282	44-50 122,5-143 >283	>51 >143,5 -
2	Daya tahan otot : Otot perut Otot lengan & bahu Otot tungkai	Sit ups Push Ups Squat Jumps	20-29 4-11 4-24	30-49 12-19 25-45	50-69 20-28 46-66	70-89 29-37 67-87	>90 >38 >88
3	Speed	Lari 50 meter	9-8	7,9-6,9	6,8-5,6	5,7-4,7	>4,6
4	Kelincahan	Shuttle run	17,7-17,2	17,1-167	16,6-16,1	16-15,6	<15,5
5	Fleksibilitas	Flexometer	1-5	6-11	12-17	18-23	>24
6	Power Otot tungkai	Vertical jump	38-45	46-52	53-61	62-69	>70
7	Daya tahan jantung paru	Lari 15 menit (VO2max) kg	<49	50-55	53-55	56-58	>59

Sumber: Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234).

Tabel 2. Modifikasi Kategori Profil Kondisi Fisik

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	47 – 55	Baik Sekali (BS)
2	38 – 46	Baik (B)
3	29 – 37	Sedang (S)
4	20 – 28	Kurang (K)
5	11 – 19	Kurang Sekali (KS)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada Jum'at, 26 Februari 2016 dan diperoleh responden sebanyak 25 orang. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka akan dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Statistik Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	35,5200
<i>Median</i>	34,0000
<i>Mode</i>	34,00
<i>Std. Deviation</i>	3,56043
<i>Range</i>	14,00
<i>Minimum</i>	30,00
<i>Maximum</i>	44,00

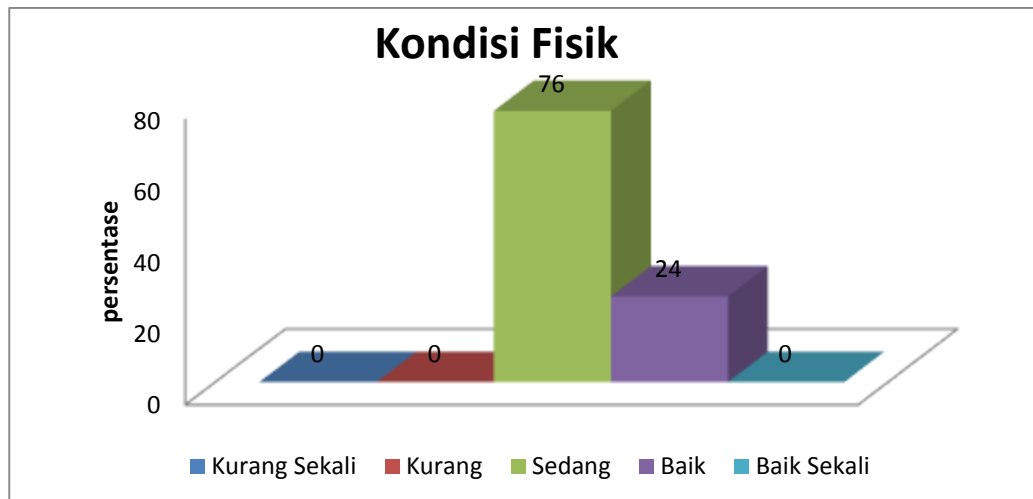
Dari tabel 3 di atas dapat dideskripsikan profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta dengan rerata sebesar 35,52, nilai tengah sebesar 34, nilai sering muncul sebesar 34 dan simpangan baku sebesar 3,56. Sedangkan skor tertinggi sebesar 44 dan skor terendah sebesar 30. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	47 – 55	0	0	Baik Sekali
2.	38 – 46	6	24	Baik
3.	29 – 37	19	76	Sedang
4.	20 – 28	0	0	Kurang
5.	11 – 19	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		25	100	

Dari tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 19 siswa atau 76%. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 6 orang atau 24%, sedang 19 orang atau 76%, kurang 0 orang atau 0%, kurang sekali 0 orang atau 0%.

Berikut adalah grafik ilustrasi profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta:



Gambar 10. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta

B. Pembahasan

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta diperoleh hasil bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 19 orang atau 76%. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 6 orang atau 24%, sedang 19 orang atau 76%, kurang 0 orang atau 0%, kurang sekali 0 orang atau 0%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta dalam kategori sedang. Keadaan ini menjadi potret seberapa besar hasil latihan yang sudah diberikan oleh tim pelatih, latihan kondisi fisik yang tidak terkontrol selama ini ternyata sudah *include* dalam latihan taktik dan teknik dan cukup memberi

kontribusi untuk kondisi fisik para pemain Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. Namun dalam membentuk prestasi dan kemampuan dasar secara maksimal dengan keadaanya yang masih dalam kategori sedang ini menjadi cermin bahwa pemain Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta perlu meningkatkan kemampuan dan kondisi fisiknya secara maksimal melalui latihan dalam tim maupun latihan tambahan diluar tim. Dengan begitu besarnya peran kondisi fisik bagi seorang altet menuntut pemain Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta untuk dapat memiliki kondisi fisik yang maksimal. Selain itu, tuntutan bahwa tim sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu dari tim yang berkompetisi di Divisi Utama Sepakbola Pengcab Kota Yogyakarta yang memiliki persaingan yang cukup ketat.

Kondisi fisik tim Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang notabennya dihuni oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan ini menjadi gambaran apakah mahasiswa olahraga juga memiliki kondisi fisik yang baik atau tidak. Secara khusus tuntutan pemain untuk dapat memiliki kondisi fisik yaitu untuk dapat mendukung kinerja pemain dalam tim agar mampu bermain dengan maksimal. Permainan yang diharapkan sebuah penerapan hasil latihan harus mampu didukung oleh kondisi latihan yang baik. Pemain Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta akan mampu bermain dengan baik apabila memiliki mental, skill dan dukungan kondisi yang prima maka pemain akan mampu menerapkan hasil latihan secara maksimal.

Menurut Muhajir (2004: 22) “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa tugas seorang pemain sepakbola yaitu harus mampu melakukan teknik dengan bola dan teknik tanpa bola dengan baik yang bertujuan untuk dapat mencetak gol sebanyak mungkin di gawang lawan dan menjaga gawang dari kebobolan. Tujuan utama dalam permainan sepakbola ini yang menjadikan pemain sepakbola secara kolektif harus mampu memiliki skill, mental dan kondisi fisik secara prima agar dapat bermain dalam tim dengan baik. Pola pergerakan sepakbola yang berat dan lebih sering mendapatkan gangguan dari lawan ini yang akan mempengaruhi kualitas permainan pemain tersebut.

Bermain sepakbola tidak cukup hanya dengan memiliki *skill* yang baik saja tetapi membutuhkan dukungan secara menyeluruh agar dapat bermain dengan baik. Menurut Mochamad Sajoto (1999: 13), kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Raihan prestasi yang tinggi seorang atlet dan tim sepakbola akan tergantung terhadap kemampuan dan kondisi fisik yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik akan menjadi faktor yang berpengaruh besar terhadap prestasi atlet. Program latihan yang teratur dan terkontrol dengan baik akan mampu meningkatkan kemampuan dan kondisi fisik pemain untuk dapat menampilkan kemampuan bermainnya dengan maksimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 19 orang atau 76%. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 6 orang atau 24%, sedang 19 orang atau 76%, kurang 0 orang atau 0%, kurang sekali 0 orang atau 0%.

B. Implikasi

1. Hasil penelitian ini sebagai tolok ukur profil kondisi fisik pemain Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dengan hasil ini dapat sebagai acuan pelatih dan pemain untuk mengontrol kondisi fisik sebagai penunjang raihan prestasi yang maksimal.

C. Saran

1. Bagi atlet yang masih mempunyai kondisi fisik sedang agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.
2. Tim Pelatih harus mampu mengontrol kondisi fisik pemain agar pemain dapat menunjukkan kemampuannya untuk mencapai prestasi yang maksimal.
3. Tim pelatih dan pemain harus mampu bekerjasama dengan baik dalam latihan agar kondisi fisik dapat berperan besar dalam kemampuan bermain sepakbola.

D. Keterbatasan Penelitian

1. Instrumen penelitian kurang luas lingkupnya sehingga memungkinkan ada unsur-unsur yang lebih penting tidak masuk/tidak terungkap dalam instrumen penelitian.
2. Pengambilan data tidak dilakukan oleh pihak yang ahli dibidangnya.
3. Peneliti mengakui adanya keterbatasan dalam hal waktu, biaya, maupun kemampuan berpikir dan bekerja. Namun besar harapan semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.
4. Seharusnya alat ukur yang digunakan untuk mengukur kekuatan dalam sepakbola itu harus jelas dan sesuai spesifikasi dengan sepakbola.


DAFTAR FUSTAKA

- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Anas Sudjiono. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Dwi Hartanto. (2014). Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hasan Alwi. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Herminanto Sofyan. 2007. *Implementasi Pembelajaran Berbasis Proyek Pada Bidang Kejuruan*. Cakrawala Pendidikan Yogyakarta: LPM UNY.
- Kemendikbud. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kemendiknas. (2010). *TKJI*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: DEPDIBUD.
- _____. (1999). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik*. Jakarta. Erlangga.
- Mujahidin Prabowo Aji. 2008. "Motivasi Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta dalam Mengikuti UKM Sepak Bola". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- FIFA. (2011). *Laws of the Game FIFA*. Sleman: Pengcab Kab. Sleman.
- Soedjono. (1985). *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Kedaulatan Rakyat.
- Sri Rumini. (1997). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: FIP – IKIP Yogyakarta.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Depdikbud.

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Wahyu Lestari. (2013). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta. *Skripsi*. FIK UNY.
- Yanto Kusyanto. 1999. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan 1*. Bandung Ganeca Exact.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing Proposal TAS

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 278/POR/XI/2015
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

30 November 2015


Kepada : Yth. Komarudin, MA.
Universitas Negeri Yogyakarta



Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : MUHAMMAD HILMAN
NIM : 12601244105
Judul Skripsi : TINGKAT KETERAMPILAN GERKA DASAR SEPAKBOLA
SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER MTs NEGERI GODEAN
TAHUN AJARAN 2015/2016

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Drs. Anna Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001

Lampiran 2. Surat Keterangan Izin Penelitian

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 295, 291, 541

Nomor : 066/UN.34.16/PP/2016. 02 Februari 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Pengelola Persatuan Sepakbola
Universitas Negeri Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Muhammad Hilman.
NIM : 12601244105.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Februari s.d Maret 2016.
Tempat/obyek : Persatuan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta.
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persatuan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Dekan,

 **Yusuf S. Suherman, M.Ed.**
19881211001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR,
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Keterangan Peminjaman Alat

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat: Jl. Colombo 1 Telp. 513092, 586168 pos 282, 541, 560 Yogyakarta 55281

Nomor : **US** /UN34.16/LK/2016
Lampiran :
Perihal : Peminjaman Alat

22 Februari 2016

Kepada Yth. :
Muhammad Hilman
NIM 12601244105
Program Studi PJKR
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, menanggapi surat Saudara tanggal 18 Februari 2016 perihal pada pokok surat pada prinsipnya FIK Universitas Negeri Yogyakarta mengijinkan Saudara menggunakan peralatan, berupa :

1. Papan Vertical Jump	1 buah
2. Stopwatch	2 buah
3. Flexiometer	1 buah
4. Leg and Back Dynamometer	1 buah
5. Hand Dynamometer	1 buah


untuk pengambilan data Penelitian Tugas Akhir Skripsi yang akan dilaksanakan pada :
Tanggal : 24 - 26 Februari 2016

JUDUL SKRIPSI
"PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PERKUMPULAN SEPAKBOLA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA"

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Menjaga keamanan alat yang dipinjam
2. Waktu pemakaian dimohon untuk konfirmasi lebih lanjut melalui Kasubag. Umum, Kepegawaian dan Perlengkapan
3. Jika sudah selesai dipergunakan agar segera dikembalikan

Agar menjadikan periksa dan terima kasih.

 Wakil Dekan II,
Drs. R. Sunardianta, M.Kes.
NIP. 19581101 198603 1 002

Tembusan Yth. :
1. Kabag. TU
2. Kasubag. UKP
3. Pengelola GOR
4. Lab.

Lampiran 4. Surat keterangan Kartu Bimbingan TAS



KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : MUHAMMAD HILMAN
 NIM : 12601244105
 Program Studi : PJKE
 Pembimbing : KOMARUDIN, MA.



No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda-tangan
1	12-01-2016	- Perencanaan tugas akhir - Pembacaan TAS harus selesai	
2	15-01-2016	- Grafik Pemb. Judul - Validasi dan Revisi - Instrumen penelitian	
3	09-02-2016	- Uji penelitian	
4	16-02-2016	- Acc penelitian	
5	07-03-2016	- Pembimbingan pengisian data	
6	15-03-2016	- Bimbingan BAB IV	
7	30-03-2016	- Bimbingan BAB V	
8	15-04-2016	- Bimbingan BAB IV dan V	
9	22-04-2016	- Revisi BAB I - V lampiran dll.	
10			
11	10-05-2016	- Acc ujian	

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.
 NIP. 19620422 199003 1 001


Lampiran 5. Surat keterangan Sertifikat Kalibrasi Stopwatch

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 1222 / SW - 13 / III / 2016 Number	
<div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px;"> No. Order : 009698 Diterima tgl : 25 Februari 2016 </div>	
ALAT Equipment Nama : Stopwatch Kapasitas : 9 jam Daya Baca : 0,01 detik Accuracy	Tipe/Model : Nomor Seri : Merek/Buatan : Diamond Trade Mark/Manufaktur
PEMILIK Owner Nama : Bardan Isnandar Alamat : Sorogaten Karangsewu Galur Kulon Progo Address	
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Casio HS-80TW.IDF Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN Traceability	
TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated : 25 Februari 2016 LOKASI KALIBRASI Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10% HASIL Result : Lihat sebaliknya	
 <p>Yogyakarta, 4 Maret 2016 Pdt. Kepala Balai BALAI METROLOGI M. S. S. NIP. 19621019840110034</p>	
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-02.T
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

Lampiran 6. Hasil Kalibrasi

HASIL KALIBRASI RESULT OF CALIBRATION	
I. DATA KALIBRASI Calibration data	
1. Referensi	: Bardan Isnandar
2. Dikalibrasi oleh Calibrated by	: Sukardjono NIP. 19591117.198401.1.002
II. HASIL KALIBRASI Result of Calibration	
Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"04
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"03
00,30'00"00	00,30'00"04
00,59'00"00	00,59'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian


Gono, SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

Lampiran 7. Instrumen Tes

1. Kekuatan

- a) *GripStrength* Tes. Testi mendapatkan dua kali kesempatan untuk melakukan tes ini, nilai yang diperoleh testi adalah kekuatan terbesar diantara dua ulangan yang dilakukan dari setiap tangan. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 121)
- b) Tes *Back dynamometer*. Testi mendapatkan 3 kali kesempatan untuk melakukan tes ini, dan hasil yang diambil adalah yang tertinggi. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 124)
- c) Tes *leg dynamometer*. Testi mendapatkan 3 kali kesempatan untuk melakukan tes ini, dan hasil yang diambil adalah yang tertinggi. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 124)

2. Daya Tahan Otot

- d) Tes *sit-ups*. Testi melakukan tes tersebut selama 60 detik. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 58)
- b) Tes *push-ups*. Testi melakukan tes tersebut selama 60 detik. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 62)
- f) Tes *squat jumps*. Testi melakukan tes tersebut selama 60 detik. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 58)

3. Kecepatan

- g) Tes lari 50 meter. Testi diberikan kesempatan dua kali kesempatan, menentukan skor dengan cara mencatat jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua kali percobaan. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 129)

4. Kelincahan

- h) Tes *Suttle-run*. Testi diberi kesempatan melakukan tes selama satu kali, waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari *start* sampai *finish*. Catatan waktu yang dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik). Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 157).

5. Kelentukan

- i) Tes *sit and reach*. Pelaksanaan testi duduk di lantai dengan kedua kaki lurus menempel pada kotak tanpa alas kaki. Kemudian secara perlahan membungkukkan badan dengan posisi lengan lurus ke depan sejauh-jauhnya agar menempel mistar dan sikap ini dipertahankan selama 3 detik. Testi diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 4 kali kesempatan. Hasil yang dicatat adalah hasil atau skor terjauh dari empat kali kesempatan. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 129)

6. Power

- j) Tes *vertical jumps*. Testi diberi kesempatan sebanyak tiga kali percobaan. Menentukan skor dengan cara mencari selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat dari tiga kali percobaan. Tinggi jangkauan diukur dalam satuan centimeter. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 141).

7. Daya Tahan Jantung Paru

- k) Tes lari 15 menit (tes balke) untuk mengetahui daya tahan kerja jantung dan pernafasan, jarak yang ditempuh orang coba tersebut selama 15 menit, dicatat sampai dalam satuan meter. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 67).

Lampiran 11. Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik

Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik

No.	Name	Dist. Element		1st Element		2nd Element		3rd Element		4th Element		5th Element		6th Element		7th Element		8th Element		9th Element		10th Element		11th Element		12th Element		
		Dist.	Element	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th	10th	11th	12th	13th	14th	15th	16th	17th	18th	19th	20th	21st	22nd	23rd	24th	
1	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
2	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
3	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
4	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
5	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
6	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
7	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
8	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
9	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
10	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
11	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
12	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
13	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
14	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
15	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
16	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
17	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
18	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
19	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
20	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
21	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
22	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
23	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
24	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
25	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
26	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
27	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
28	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
29	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
30	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
31	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
32	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
33	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
34	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
35	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
36	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
37	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
38	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
39	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
40	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
41	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
42	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
43	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
44	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
45	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
46	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
47	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
48	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
49	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
50	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
51	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
52	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
53	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
54	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
55	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
56	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
57	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
58	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
59	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
60	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3	152	4	55	3	45	3	45	3	45	3	45
61	Ally	40	4	155	2	130	3	45	2	40	3	65	3	65	3	90	3											

Lampiran 9. Deskripsi Data

Statistics

KONDISI_FISIK

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		35.5200
Median		34.0000
Mode		34.00
Std. Deviation		3.56043
Range		14.00
Minimum		30.00
Maximum		44.00

KONDISI_FISIK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30	1	4.0	4.0	4.0
	31	1	4.0	4.0	8.0
	32	2	8.0	8.0	16.0
	33	2	8.0	8.0	24.0
	34	7	28.0	28.0	52.0
	35	4	16.0	16.0	68.0
	37	2	8.0	8.0	76.0
	39	3	12.0	12.0	88.0
	41	1	4.0	4.0	92.0
	43	1	4.0	4.0	96.0
	44	1	4.0	4.0	100.0
Total		25	100.0	100.0	

Lampiran 10. Data Pemain

No	Nama Pemain	Tempat dan tanggal lahir
1	Al Ayubi	Cirebon, 13 Februari 1994
2	Nanang Ristanto	Jepara, 11 April 1994
3	Dicki Firmansyah	Garut, 19 Oktober 1996
4	Tegar Prasetya	Yogyakarta, 29 Mei 1997
5	Rinedy Wijanarko	Yogyakarta, 16 Januari 1992
6	Suharto Wijaya Putra	Pacitan, 09 September 1996
7	Egi Mohamad Iqbal	Ciamis, 17 Juni 1996
8	Daniel Alexander Sinaga	Banda Aceh, 24 Juni 1998
9	Said Mardjan	Tahuna, 17 Mei 1993
10	Muhammad Insan Noor	Pandeglang, 28 Mei 1997
11	Imam Nur Seto	Magelang, 10 Oktober 1995
12	Radika Dwi Pratama	Yogyakarta, 10 September 1995
13	Yesa Okta	Kediri, 29 Oktober 1995
14	Yoga Lucky	Dompu, 31 Maret 1994
15	Panberto Sihombing	Buluduri, 23 Oktober 1996
16	Rizky Azid Fauzi	Banjarnegara, 05 Maret 1997
17	Muhammad Daffa Dzaki M.	Brebes, 30 Januari 1997
18	Yogi Tri Prasetyo	Bukit Tinggi, 27 Desember 1996
19	Seto Arya	Boyolali, 31 Agustus 1991
20	Yunan Fardanu	Magelang, 29 November 1996
21	Ari Widya Putra P	Wonosobo, 28 Januari 1996
22	Tiok Setyawan	Temanggung, 28 Oktober 1994
23	Ardi Gabelatama	Sintong, 05 Maret 1996
24	Dedi Kurniawan	Magelang, 10 Februari 1996
25	Feri Trias A.	Cilacap, 08 November 1997

Lampiran 10. Dokumentasi foto
Dokumentasi *GripStrength* Tes



Dokumentasi Tes *Back dynamometer*



Dokumentasi Tes *leg dynamometer*



Dokumentasi tes *Sit ups*



Dokumentasi Tes *Push Ups*



Dokumentasi Tes *Squat Jumps*



Dokumentasi Tes Lari 50 Meter



Dokumentasi *shuttle run tes*



Dokumentasi tes kelentukan



Dokumentasi Tes *Vertical Jump*



Dokumentasi Lari 15 Menit

